



抗癌健身與認識另類療法」專題演講系列之四

主題：運動與抗癌

主講人：Robert Reed, CPT, 癌症運動專業師
(Certified Cancer Exercise Specialist)
Memorial Hermann/ HBU Wellness Center

光鹽社癌友關懷網8月份講座，特別邀請Robert Reed 癌症運動專業師為我們解答運動與癌症的關係，很多實證研究已經證明運動可以預防心臟病和糖尿病(type 2)，近來一些研究也發現定期有規律的運動，可以減低體內肥胖細胞(fat cell)；釋放發炎性化學物質(the inflammatory chemicals)到血液中，這些化學物質會刺激癌細胞的增長，由此可知，運動不但可以瘦身，還可以預防癌症，對已經得到癌症的人，定期有規律的運動可以降低癌症的復發或死亡率(Newsweek, 6/23/2008 P. 43)。此次聚會也請到福遍中國教會的巫珠瑩女士為大家做讚美操示範。

時間：8月2日，星期六，下午2至4時
地點：華人聖經教會 (Chinese Bible Church)
6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036
(中華文化服務中心斜對面)
聯絡電話：713-988-4724, 281-799-7574

乳癌互助小組 8月份活動預告

心聲交流

主題：乳房重建

時間：8月9日，星期六下午2至4時
地點：希望診所(Hope Clinic)
7001 Corporate Dr. Suite 120, Houston, TX 77036
聯絡電話：(713)988-4724, (281)799-7574



目錄:

活動預告	1
癌友關懷專輯	2
心靈加油站	6
光鹽家訊	7
服務項目	8

顧問	陳康元 王禮聖 沈彥偉 袁昶黎 黃嘉生 劉如峰 江桂芝
理事長	鄧福真
副理事長	錢正民
總幹事	孫紅濱
財務	葛 芊
理事	孫威令 劉海珊 朱法山 蘇森源 劉佳嘉 葛 芊 郭穎 韓雯 曹松 劉會緣
製作中心主任	胡兆祖
行政助理	林麗媛 王瑞淦
癌友關懷	唐萬千 鄧福真 廖喜梅 劉佳嘉 韓雯 錢正民 黃惠蘭 盧麗民 黃玉玲 蘇韻珊
福音廣播	陳莉莉 江桂芝 孫威令 李淑美 唐萬千 朱宗禮 黃雅梅 冷國總
特殊關懷	曹松 曹王懿 謝美華 彭灼西 劉山川
財務委員會	孫威令 葛 芊
審計委員會	江桂芝 劉海珊
移民諮詢	沈彥偉

認識遺傳性乳癌和卵巢癌及基因檢測

Molly S. Daniels女士主講,

廖述蘭和鄧福真翻譯整理

什麼是遺傳性的乳癌和卵巢癌？

在所有的乳癌，卵巢癌，結腸癌，子宮內膜癌的病例中，只有百分之五到十左右是與遺傳性基因有關。雖然所佔的比例相當低，但是一旦帶有遺傳性基因的人，一生中罹患乳癌和卵巢癌的機率將大幅提高，下表列出帶有BRCA 1和BRCA 2基因的人，一生中罹患各類型癌症的機率是：

乳 癌：一生中罹患機率 50~85%
第二次原發性乳癌 40~60%

卵巢癌：15~45%

包括輸卵管及原發性腹膜(Primary Peritoneal) 癌症

其他癌症：

男性乳癌

攝護腺癌

胰臟癌

遺傳性癌症是如何產生的？一般來說，身體上有部份基因的主要工作是防止身體的細胞變成癌細胞，但是如果其中一個基因不能發生作用，就會導致癌症的發生。什麼樣的人會帶有遺傳性基因，如BRCA 1和BRCA 2？具有下列特質的人需特別小心：

- ◆ 家族中有數人罹患卵巢癌和乳癌
- ◆ 初次乳癌發生在50歲以前（更年期前）
- ◆ 兩邊乳房都罹患乳癌
- ◆ 一個人身上同時患有乳癌和卵巢癌
- ◆ Ashkenazi猶太人後裔
- ◆ 男性乳癌患者

Daniels女士用123原則來分那一類型的人最容易罹患遺傳性癌症：

- 3：家族中有三人或以上得同樣或類似的癌症
- 2：家族中有二代以上的人罹患癌症
- 1：家族中有一人或癌症是發生在50歲以前

基因諮詢(Genetic Counseling)

當你懷疑自己可能帶有遺傳性致癌基因時，可以到醫院，如M D Anderson Cancer Center做基因諮詢。基因諮詢是一個過程，在過程中，諮詢師會做下列幾件事：

1. 檢視家族病史。

2. 根據家族病史，評估罹患遺傳性癌症的危險因子。
3. 向被測試者解釋可能罹患遺傳性癌症的傾向 (predisposition) 及有那些基因檢測 可以做
4. 分析基因檢測結果。
5. 如果結果是陽性，是指帶有遺傳性致癌基因，受測試者會被轉診(Referral)至相當的專科醫生做癌症篩檢，和預防措施。
6. 邀請測試者參加相關研究。

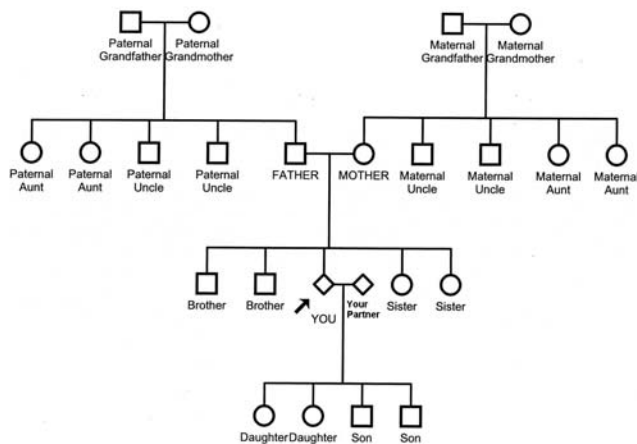
在檢視測試者家族病史中，諮詢師會對家族中每一個成員收集下列資料：

- 性別
- 年齡或死亡年齡
- 病痛史（例）
- 死因

對家族中患有癌症者，也會紀錄下列資料：

- 癌症類別（愈詳細愈好）
- 罹病的年齡
- 治療情形（手術，化學治療，放射治療）
- 癌症是否擴散到其它部位？或是出現另一種癌症。

諮詢師會為受測者根據上述資料建構家族病史譜（Family Tree 如下圖）。



目前有兩種基因檢測: 全面性基因檢測(Comprehensive Genetic Testing) 和預測性基因檢測(Predictive Genetic Testing)。基因檢測是如何運作的? 第一步是檢查是否有基因突變(mutations), 最好是由家族中曾患過癌症的人開始做全面性基因檢測; 如果發現沒有帶BRCA1和BRCA2基因突變, 則其他家族成員不必做檢測, 基因諮詢工作到此為止。反之, 如果發現帶有BRCA1或BRCA2基因突變, 則家族中其它成員可以做預測性基因檢測, 預測性基因檢測, 可信度相當高, 且費用比全面性基因檢測來得低, 前者只需\$400, 而後者需花費至少\$3,100。

全面性BRCA基因檢測(Comprehensive BRCA Testing)

如果一些資料顯示, 此家族可能帶有遺傳性乳癌或卵巢癌基因時, 醫生會建議家族中患有乳癌或卵巢癌的人接受全面性BRCA基因檢測, 此項檢測可能有三種結果: 陽性(Positive), 陰性(Negative)和有某種顯著性, 但不確定是什麼(Variant of Uncertain Significance)。

檢測結果如果是陽性反應, 確認受測試者帶有BRCA1或BRCA2基因突變, 一生中罹患乳癌和卵巢癌的機率大幅提高, 基因諮詢師會與受測試者討論並訂出一套針對此結果應對的策略(包括密集篩檢, 考慮服用藥物, 如Tamoxifen來預防癌症, 或接受手術來降低患癌危險因子。至於家族其他成員, 可以考慮接受預測性基因檢測(Predictive Genetic Testing)。

檢測結果如果是陰性反應, 代表無法確認有基因突變, 這個結果可能是下列三方面的解釋:

1. 家族中沒有帶有遺傳性乳癌或卵巢癌基因。
2. 家族中可能仍帶有遺傳性基因, 但是以目前的檢測科技, 無法偵測出來。
3. 家族中帶有遺傳性基因, 但是接受測試的人, 並沒有帶此基因。

基因諮詢師會針對受測試者的家族病史, 決定上述那一種解釋適用受測試者。

如果全面性基因檢測結果是”不確定”, 這表示檢測出DNA改變, 但是以目前的醫學知識無法解釋這個改變的意義。有可能會增加罹患癌症的機率, 反之, 也可能只會產生不具傷害的polymorphism, 此時, 檢測其它家族成員的資訊可以協助解開疑惑。因為此結果仍圍繞著許多不確定性, 所以任何應對策略必須視個案而定。

預測性基因檢測(Predictive Genetic Testing)

當確認家族中有一人帶有BRCA1或BRCA2基因突變, 家族中其它高危險群中成員, 可以接預測性基因檢測。此檢測只偵測是否帶有BRCA1或BRCA2, 因此具有兩種結果: 陽性反應和真正陰性("True" negative)。檢測結果如果是陽性反應, 家族中確認帶有BRCA1或BRCA2基因突變, 反之檢測結果如果是陰性反應, 代表無法確認有基因突變。一般來講, 得癌症的機率與一般人無異。

基因檢測結果的應用

基因檢測可能帶來的一些後續反應:

1. 結果可能帶來一連串情緒上的反應
2. 獲得個人及家人的健康資訊後, 打算如何使用這些資訊; 打算與家人分享嗎?
3. 必須瞭解所有的科技檢定都有其限制
4. 基因檢定的費用(\$350 ~ \$3,000+)
5. 檢測結果如果是陽性反應, 可能導致基因歧視(Genetic discrimination)。就此方面, 國會已於2008年5月21日, 通過反基因歧視法案(Genetic Information Nondiscrimination Act), 此法律旨在保護個人不會因他/她的DNA資訊遭到醫療保險公司和雇主的歧視。

對帶有BRCA 1或BRCA 2基因突變的女性, 要特別注意自己的危險因子和一些可能症癥, 在乳癌篩檢方面, 25歲開始每年做乳房X光攝影(mammogram), 和乳房MRI, 每六個月要接受臨床醫生乳房檢查, 每個月要做乳房自我檢查。乳癌預防方面, 可以服用藥物來降低癌症的發生機率, 如Tamoxifen, Tamoxifen已經被證明對高危險群者, 可以降低罹患乳癌的機率達50%, 但是一些其它研究並未獲得相同的結論, 因此在服用此藥時, 一定要與醫生好好的溝通。帶有BRCA1或BRCA2的女性, 也可以考慮接受雙乳切除手術, 此手術可以降低罹患乳癌的機率達90%, 乳房切除後可以做乳房重建手術。

至於卵巢癌的篩檢的預防, 帶有BRCA1或BRCA2的女性, 可以每六個月做CA 125檢定和陰道超音波檢定(transvaginal ultrasound), 但是到目前為止, 這些檢定尚未證明可以非常有效的診斷出早期卵巢癌, 因此這些高危險群, 超過35歲且已不再生育的女性, 可以考慮在

適當年齡接受卵巢和輸卵管切除手術，來降低罹患機率。此手術證明可以降低罹患卵巢癌的機率達85 ~ 95%。但是即使切除卵巢和輸卵管，仍有可能罹患原發性腹膜(primary peritonea)癌。如果停經前接受卵巢切除手術，得乳癌的機率降低50%。口服避孕藥可以降低卵巢癌的機率達50%，但是口服避孕藥會稍微提高罹患乳癌的機率，因此帶有BRCA 1和BRCA 2的女性，在服用口服避孕藥之前，必須與醫生詳談。

最後，如果想知道更進一步認識癌症與基因的知識，Daniels女士提供下列網站給大家參考：

1. M.D. Anderson Cancer Center- Clinical Cancer Genetics Program (<http://www.mdanderson.org/departments/ccg/>)
2. FORCE: Facing Our Risk of Cancer Empowered (www.facingourrisk.org)
3. National Society of Genetic Counselors (www.nsgc.org)
4. National Cancer Institute (www.nci.nih.gov/search/genetics_services/)



主講人Molly S. Daniels女士



「德州征服癌症」補助計畫

到3月31日為止，光鹽社辦公室已為14位正在接受治療的癌友申請到補助款，如果您是癌友，有經濟上的需要，請儘快與辦公室聯絡。此補助款是要幫助支付癌症病友與治療相關的費用。德州癌症諮商委員會的「德州征服癌症」計畫補助項目包括：

1. 交通費用，如油費及停車費
2. 治療時的小孩看顧費
3. 購買治療相關的器材
4. 癌症看護需要的消耗性用品
5. 癌症治療相關的住宿及房租
6. 控制病癥及副作用的藥物及器材
7. 治療期間所需的食物補助…等

如欲知此計畫詳情，及如何申請補助，請與辦公室聯絡(713)988-4724

華人與肝癌

張志明 (Dr. Ramsey Cheung) 撰 董綺蘭翻譯

前言

以全世界的癌症統計數據來看，在最常見的癌症中，肝癌高居第五位，其中一半以上的病例發生在中國，肝癌的發病率在美國仍在上漲。雖然肝癌的發病率在美國的亞裔社區中，似乎在穩定的狀態。但值得注意的是，在美國的亞裔人口中的發病率是白色人種中的四倍，在華裔男性之中尤其普遍。在華裔美國人之中，平均每年肝癌的發病率是：每十萬男性中有20.9人，每十萬女性中有8.0人。肝癌的發病率在有些亞洲地區的國家，已經在下降，主要的原因是成功的推行乙(B)型肝炎疫苗接種的計劃。

在灣區，肝癌每年的平均發病率是：在十萬華裔男性中有24.1人，在十萬華裔女性中有6.6人。

為什麼肝癌在華人之中如此普遍？

罹患肝癌的風險因素常與性別、種族和年齡等息息相關。例如，在新加坡的各族群之中，肝癌在華裔比在印度裔中多了三倍。一般來說，肝癌在男性比在女性多了二到四倍，在年長人中更是常見。在華人中，最重要的風險因素是慢性乙(B)型肝炎，它能使肝癌的發病風險增加高達一百倍。在亞洲的乙(B)型肝炎的帶原者中，每年發生肝癌的比率是0.4到0.6%。慢性乙(B)型肝炎在華人中非常普遍，包括在美國的華人，特別是移民。在灣區和紐約的研究中，發現許多華人對他們有無患有乙(B)型肝炎是毫無警覺。但是研究發現10—15%華人是慢性帶原者，這個比率幾乎是美國全部人口帶原率的三十五倍。最近從中國來美的移民，乙(B)型肝炎帶原者的比率居然高達22%。在灣區，84%慢性乙(B)型肝炎是亞裔或太平洋島民，而其中80%是非美國出生。

在乙(B)型肝炎帶原者中，得到肝癌的風險會因下列因素而增加：男性、種族（亞裔或非裔）、年長、帶原期長、肝硬化、酗酒、抽煙、接觸黃麴黴毒素、或者同時有丙型肝炎或丁型肝炎。黃麴黴毒素是由一種真菌產生的，在五穀類與花生中容易存在此種污染物質。乙(B)型肝炎病毒的特性，例如在血液中存在高病毒數量，也會增加罹患肝癌的風險。罹患肝癌的另一個主要風險因素是肝硬化，病原可能是酗酒過量、其他形式的慢性肝炎（如丙型肝炎）、非酒精引起的脂肪肝等等。肝癌在華人男性中遠較一般人普遍，罹患慢性乙(B)型肝炎是主要的風險因素。

如何預防肝癌？

因為在華人中罹患肝癌的主要風險因素是慢性乙(B)型肝炎，要預防肝癌的最佳的方式就是避免感染到慢性乙(B)型肝炎病毒。很不幸地，得到乙(B)型肝炎最常見的管道，是經由被傳染到的母親，在嬰兒誕生時直接傳染給嬰兒。大多數從中國和香港來的移民，都是經由這種傳染途徑而感染到乙(B)型病毒。在誕生時就被傳染到的人，大多數終其一生都無法將感染原自體內清除，因而成為慢性乙(B)型肝炎的患者。許多華人不熟悉乙(B)型肝炎，也不知道會因此而導致肝癌的風險。對於未被乙(B)型肝炎傳染到的人，乙(B)型肝炎的傳染是可以預防的。在臺灣，積極的對新生兒實施預防疫苗接種，使兒童中的乙(B)型肝炎帶原者，大幅減到以前的十分之一以下，兒童罹患肝癌的病例減半。乙(B)型肝炎疫苗是有效而且安全的，但必須在六個月期間接種三針，大部分的疫苗接受者終生都會受到保護，免於受到乙(B)型肝炎的傳染。

另一個預防肝癌的方式是避免得到其他慢性肝病和肝硬化，例如不要飲酒過量、遠離得到丙型肝炎的機會，避免體重超重而得到脂肪肝。研究也發現了，每天喝約二到四杯咖啡可以稍微減低肝癌風險。因為抽煙會增加罹患肝癌的風險，所以應該避免。

在慢性乙(B)型肝炎的患者中，如果對體內的病毒加控制，可以減少肝癌的風險。長期性的控制病毒，可以改進肝臟的健康狀況，減少肝硬化和肝癌的風險。很不幸地，在肝癌的初期，很少有症狀。雖然肝癌的篩檢無法預防肝癌，但早期診斷將能提供最佳的治癒機會。

在華人中，預防肝癌的最有效方式，就是通過乙(B)型肝炎疫苗接種來防止慢性乙(B)型肝炎的傳染。因為治療不是十分有效，在癌症死的病例中，肝癌在全球排名第三。最有效的治療是外科手術，例如腫瘤的切除或肝臟移植。和其它癌症一樣，早期診斷能增加治療效果及痊癒的可能性。因此，有罹患肝癌高風險並有慢性乙(B)型肝炎的人士，應該每六個月做一次肝癌篩檢。這個建議適用於四十歲以上的亞裔男性（亞裔婦女為五十歲以上），或者有肝硬化病史，或是家中有肝癌患者的人。肝癌篩檢包括每六個月一次的驗血檢查（阿爾法胎兒蛋白）和腹腔超音波檢查。如果沒有肝硬化，小面積的肝癌可以成功地以部分肝臟切除術達到很好的結果。如果有肝硬化，則需要做肝臟移植的手術，因為如果只是切除肝臟的一部分，剩下的肝臟可能無法負擔全部的功能。同時有肝硬化和肝癌的患者，將有得到捐贈肝臟的優先權，以便使大多數合格的患者能夠在六個月內完成肝臟移植。肝臟移植之後，有慢性乙(B)型肝炎的病人將需要在有生之年不間斷地接受乙(B)型肝炎的

藥物治療。在美國，因肝癌而做肝臟移植的存活率，在第一年大於80%，在三年期間大於65%，在五年期間大於50%。其它治療方法一般只能把肝癌部分控制而不能痊癒。藥物化療效果不大理想，但最近一種口服藥能增長存活率。經由定期的篩檢，早期發現肝癌，能提供最佳的治療結果。肝癌可以藉外科手術而治癒。

其他資訊

中文
<http://www.uhealthy.com/cancer-chinese/liver-p1.htm>
<http://www.uhealthy.com/cancer-chinese/liver-p2.htm>

中文和英文雙語
<http://liver.stanford.edu>
http://www.hepb.org/traditionalchinese/hepb_chinese_community.html

英文
<http://www.cancer.gov/cancertopics/types/liver/>

總結重點

- 在華人中，預防肝癌的最有效的方法是：經由預防疫苗接種來避免慢性乙(B)型肝炎的傳播。
- 如果你還未做過乙(B)型肝炎的檢測，請與你的醫生聯繫。
- 接受驗血檢查。
- 如果你對乙(B)型肝炎沒有免疫性，就應該接受預防疫苗接種。乙(B)型肝炎疫苗是安全而有效。
- 如果你有慢性乙(B)型肝炎，可能需要接受治療，請與你的醫生討論。現在已經有六種被批准用來治療慢性乙(B)型肝炎的藥物，大部份藥物副作用很少。
- 高風險患者應該定期做肝癌篩檢。肝癌的早期檢測是很重要的，因為初期的肝癌是可以完全治癒的。
- 避免過份飲酒及肥胖，可以減低患肝硬化的風險。肝臟的構造與功能肝臟位於人體的右上腹腔內，橫膈膜的下方，是人體內最大的器官，肝臟外觀上看起來分為左右兩葉，其中右葉較大，約佔肝的五分之三。肝葉由許多肝小葉所構成，成人的肝重量約為1.2公斤。肝臟和食道、胃，一部分的小腸及大腸、胰臟的頭部並列。因為與肝臟並列的器官不少，所以當肝臟有問題時，症狀並不容易引起病人的警覺。正常成人的肝臟可以切險百分之八十，剩下的百分之二十就可以維持人體正常生理機能。

肝臟的重要的功能，包括：解毒作用、葡萄糖的產生及貯存、進行營養物的代謝反應、製造膽汁、製造人體內的抗凝劑及血漿蛋白、吞噬已破壞的紅血球、白血球及細菌等。

摘錄自網站：
<http://www.uhealthy.com/cancer-chinese/liver-p1.htm>

(轉載自美國癌症協會加州華人分會-談癌季刊, 6/2008)

6月22日下午，光鹽社福音廣播網“心靈加油站”義工主持人陳莉莉採訪了部份義工。全社共有40多位義工，固定的有20位；他（她）們的年齡最大的是年過八旬的老姊妹，最小的是天真活潑的11歲小學生；有為光鹽社作義工長達六年之久的，也有短短數天的。他（她）當中大多數是基督徒和癌友，或在校的大、小學生，以及退休人員……等。光鹽社寫真集裡“這一群小兵丁”，每一位義工都很重要。他（她）們默默奉獻，作光作鹽。「你們是世上的鹽……你們是世上的光……，你們也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」

資深義工高唐萬千姊妹，曾是光鹽社理事和總管家，退休後就加入了義工群。她常撰稿或為講稿譯稿。早年退休的護士巫秀妹姊妹，家中多人因癌症去世；經由參加每個月第一周的周六活動和閱讀月訊，從中受益匪淺。「萬事互相效益」，她走出家門來到光鹽社，關心、幫助、服務其他癌友。她真誠告誡病友三點：1.信任自己的醫生，不要隨便更換；2.一旦發現，及時治療；3.相信神的力量。

光鹽社的現任理事長、大家長——鄧福真姊妹，六年前患了乳癌。身為教授的她，正在事業輝煌時，竟得了乳癌！這一下慌了，後來在教會中聽到牧師說：「講道不如行道」，她遵行主「愛神、愛人如己」的最大誠命，用心、用愛關懷社區，毅然地加入了光鹽社義工的行列。她說：「神把我治療好了！」“光鹽社是很好的平台”，身患癌症的病友們都有同感；主說：「在我沒有難成的事」；福真姊妹用心、用愛，拼命三郎似的帶著一群義工，鼓勵大家一起來做：「盡心、盡力，神會照顧你的」。

總幹事孫紅濱是光鹽社的總管家。她說：「光鹽社是由一群熱心公益，充滿愛心和奉獻精神，彼此服侍和關愛的義工團體。宗旨是用我們的知識，用我們的關懷，用我們的愛，用我們的心，協助癌友及家屬走過艱辛抗癌路，提高生活品質，

活出生命的色彩。當您或您的家人，朋友不幸罹病，特別是第一代移民，您不必孤獨面對這樣的沖擊，可以來這裡尋求幫助，彼此扶持。我們舉辦專題講座，提供電話關懷，義工探訪，病患輔導，交通接送，英文翻譯，資訊書籍，所有的服務都是免費的。

製作部主任胡弟兄說：「進入光鹽社，是因太太認識了福真，她的探訪、關愛、幫忙，鼓勵我們一步一步從困難中走過來。剛退休下來時，閒著無事可做，福真便叫我來光鹽社幫忙」。因胡弟兄是男性義工，重活、粗活常一個人扛。他在現場攝影、錄音，回家後剪接、製片、統籌，正確而及時地將活動報導出來，是位默默的幕後工作者。

在校的大三學生蔡新，利用暑假來到光鹽社，他說：「十七年前我移民來美國，上帝賜給我許多，四圍充滿著愛，所以我要把上帝的愛顯揚在社會上。若你是學生，可以利用假期來做義工；做不了義工，獻上愛心也可以。」

理事劉會緣，從80年開始在教會詩歌班事奉，神賜給她一副好嗓子讚美神。她說：「石頭都要讚美神！我只要有聲音、有氣息，都要讚美神！我們即將邀請僑社合唱團，有意願參加義演的，請撥電話：(281)752-0088。伸出你的手、獻出你的愛，歡迎大家來參加募款愛心音樂會，時間是09年1月10日，地點在曉士頓中國教會」。

紅濱最後還說：「感謝神給我們的恩典與祝福，感謝各教會及社會各界善心人士的愛心支持與贊助。特別是所有的義工，沒有你們的辛勤付出，就沒有今天的光鹽社。如果您有需要我們協助的地方，或您有心想幫助更多需要幫助的人，請跟我們聯絡，也歡迎您加入我們義工的行列；不能來做義工的，也歡迎您們捐款，我們可以提供發票以供報稅。

主持人陳莉莉說：「這一群義工，是跟隨耶穌做僕人的！」



光鹽社廣播節目-心靈加油站

每週三8:30-9:00am. 於AM 1050 播出 或上網
<http://www.scdaily.com/radio/station.htm>

心靈加油站 八月份節目表 職場上的光與鹽)

八月六日	職場上的光與鹽 (1) 在工作中體會神的心意 訪問 李錦苓 資深理財顧問
八月十三日	職場上的光與鹽 (2) 跟隨基督的腳蹤 訪問 賴王琳 醫師
八月二十日	職場上的光與鹽 (3) 家庭事業滿是神的恩典 訪問 胡美俊 總編輯
八月二十七日	職場上的光與鹽 (4) 神在我工作中的帶領 訪問 方承義 化學工程師

免費乳房攝影檢查:

6月21日和7月19日光鹽社,文化中心,與Network for Strength國家乳癌組織(Y-ME舊名)聯合為低收入婦女舉辦了一場免費乳房攝影,總共有39位低收入婦女接受免費乳房攝影,學習乳房自我檢查並領取防癌資料;感謝The Rose機構提供這個服務。

九月份活動預告:

9月6日光鹽社癌友關懷網將舉辦「認識安寧療護和臨終關懷」半日研討會。會中邀請到陳康元醫生,陳王琳博士,趙質明牧師,趙偉宏律師和一位家屬,將從各個不同的角度幫助華人,更進一步的認識安寧療護的全貌,和當面臨生命的終點時,如何與親愛的人說再見。時間:9月6日下午1~4點,地點:華人聖經教會。

7/21~24日理事長鄧福真和總幹事孫紅濱,獲得AAPIHF的獎學金補助,將代表光鹽社參加在加州舊金山舉辦的"亞裔和太平洋裔癌症倖存會議。會議將介紹最新有關癌症照顧的知識和資訊。整個會議的參加者包括亞裔癌症病友,倖存者,家屬和亞裔癌症組織。



光鹽社特殊關懷中心的十多位義工們參加休士頓「愛心組織」於七月四日在文化中心舉辦慶祝國慶園遊會。當日光鹽社提供防癌資料,免費乳房攝影登記和其他相關資料,特殊關懷中心的義工們也準備花生與水果當場義賣,所有的收入將幫助休士頓薛迪代爾小學(Shady dale Elementary School)清寒學子全年教學用品,及該小學購買急需的教學設備。辦公室也代售愛心券(\$10元一張),存根可參加抽獎,頭獎兩名:美國/台北/香港來回機票)。



9800 Town Park Dr., Suite 258 A
Houston, TX 77036



The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Texas Cancer Council and Susan G. Komen for the Cure-Houston Affiliate. Thank you for their support!



你們是世上的鹽；鹽若失了味，怎能叫他再鹹呢？以後無用，不過丟掉在外面，被人踐踏了。

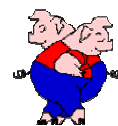
你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父 馬太 5:13-16



服務項目

- 互助小組每月聚會一次
- 電話諮詢及後續關懷
- 關懷探訪
- 免費中英文癌症資訊及書籍
- 病患輔導 (假髮、帽子、義乳、營養諮詢)
- 交通接送、翻譯
- 癌症治療費用補助
- 告訴我們，我們還能為您做些什麼？



辦公室地址和電話如下：

9800 Town Park Drive, Suite 258B, Houston, TX 77036
Phone: 713-988-4724 Website: www.light-salt.org
E-mail: lsahouston@gmail.com

辦公時間: 上午9時至下午3時, 週一至週五